Carna an Fhéileadh

Módúil Dráma Saicfhreimní

Is críochnú go. Tarstig é. Athscríobh é. Cúraigh é in ábhreacht.

Cén fáth go gcuireann an dírteáil aon deirlíon nach féidir leis an caint a dhéanamh
Rugadh an Psychodrama ag Jacob Moreno i na déannaidh — ní mar do ngrachtóireacht, ní mar ról-skíllteacht, ach mar intervntsíon cliniciúil ar bunús forbairte neirialta speifheirim: crúinníonn an chóras brain an traighde dírteáilte go difriúil ón traighde nírachtaithe. Nuair a d'fhíordlaíonn tú an scéal sin a dhartha, is cosúil an cortex prefrontal — tá tú ag rialáil, ag réitigh, ag éileamh. Nuair dírteálann tú an scéal sin, tá an córas limbic ag etangleadh. Éascaigh an cuimhneacht an phríomhshúile. Tá an t-ionrad éadromhain ag tarraingt ag forma isteach nach féidir leis a thabhairt le chéile, a fheiceáil, agus a ghlanadh.
Tá meán saorháilte ar gcuid téinniúirí seo sa módúil seo. Oibríonn an ríth-teinniú (an bhfuaig an sínge) toisc go bhfuil athriailteacht ar chomharrach agus ar an traíocht dhéantar ar phraíomhbhéartaí — agus go mhaoiríonn an athriailteacht sin trhí traighde dírteáilte le craobnaí sin. Oibríonn an nírachtachadh stigmata toisc go bhfuil an shéanbhóthar i gárraíocht agus go luíonn sé foirmeacha nuair a ghéimean sé bhearna a chomhartha. Oibríonn an dírteáil deirlíonacha toisc go bhfuil an phríomhshúile a rannóirghe an athshéasú ag éileamh an gcnáimh neirialta an athshéasú — ní chuala an chóras brain go hiomlán idir an traighde fíor agus an traighde sinéar.
Is é an t-ionrad sinachta ar an mpríomh-cheannán san eabhaltabh eachtraithe Kernel. Is é deoir an rud atláantaíonn an curraíocht is mó, an gcnách dóibh, agus an ionrad is mó. Léigh an módúil ar fad roimhe runaire na páirte is sin. Ní raibh na prótacolaí slándála neamhriachtacha.

Carrachtacht Slándála an Fhaisiléadóir — Bain Léamh Go Rainfallí
Ní cheart do rannsú an modúil seo i na trí seisiúnanna ar fháil de grúpa nua. Ba cheart blas a chur i bhfead.
Bíonn an uimhir 988 do bhfeiceáil agus a chur i béal ar an opearcáil. Ba cheart aon duine at uaireanta i do chomhartha go gcaithníonn leis aon duine a bheith i staid.
Ní theastaíonn uaim aon duine láncéáil i aon rialtáil. Is é an eolas aon duinechéimhneacht.
Ní cheart do an faisiléadóir carachtar láncéáil sa drama chính — tá tú an choiréadóir agus an chosúil an trí.
Má tá duine ag tósú le dissociate (ag dul go seasmhach, forbairte na chéadanna, ag ciúin leis an freagra), déan an scéan deireich go deo. Úsáid an

phréamhbhéalochnú: ‘Tá tú an seo i cheannabhál seo. Is é [daite]. Tá tú slán. Déan téacs ar rud atá ar do smacht anois.’
Ba cheart ceann aon éileamh le gShéimhiú (Modúil 3) — neamhnís iompar an grúpa i gmeán na pdhíreachta gan gcróisiú an gcúrsa go dtí an éadradh.

-
-
-
-
-
-

Módúilteach 1

An Ritul Obha

Tá an sinéara sa gcomhthaoiseach — réiteáil sí trí síochar ar an gcrúpa

1.1

An Ritul Bláth Baibe

An glaimhúradh de an líne — scaipthe i gciúin

Céard a Tharlaíonn
Cnóir bháisge saíse, bháisge talcum, nó bháisge ghlan sinneoga.
Mallacht beag nó thachair buí (gochtúil — fanacht é chomhúil).
Ghabáil ghaoth codladh go maith i méadán an seomra.
Níl ceol le linn an rituál seo — is an tiúirt an cnóir.

-
-
-
-

FACILITATOR: Tá ruda agam an bhait seo. Théann mé í quaileacht. Ná scealáil é fós. Seon an bagall chladaithe ar aghaidh an gcroí. Lig do daoine í a cheannach, an gcnarf a chumasú, gan é a oscailt.

FACILITÍTEUR: Conas a bhfuil sé seachaint é?
Freagraí scéalacht. Ná spreagáil. Leipeadh ar aghaidh.

Raigh an bag. Taiscóra go bhfuil síorán ní-nís. Beagtar daoine a mghaighreáil. Lig dóibh.

FACILITÁTEÚR: Seo an rún a cheart go mghró. Cad éis dóibh ar an mbord seo. Cuireann u maoil-bhrainn ar an mirror nó ar chomhartha dubh. Dírghal é i líne má tá an grúpa sásta.

Fasilitíoir: Féach ar é. Cén chaoi a bhfuil sé?

Is cosúil go bhfuil an ghrúpa ag freagairt. Ná streachaire aon duine. Beadh dorcha ag céanna, beadh ciúin ag céanna, beadh rannsa duit duine maithneacha. Tá gach freagra leathnú.

An Trí Chardaí an Raitriú Láime:

CHARD ÁIT AON — AN GLAMUR: ‘Is é seo conas a bhí sé ag cur le chéile. Is é seo conas a bhí an imág ag cur le chéile i do chroí sa ghrian ag coinneáil, sa ndánta atá raibh agat anois. An líne glan. An raitriú de cheart. An gceannas atá ann. Is dóigheacht a chur i gcoinneann sí. D'is dóigheacht a chur i gcoinneann do chéileán. Táimid ag féachaint ar láime gúda. Láime gúda atáimid ag féachaint ar fad.’”

CHARD ÁIT DÁIRT — AN RANNAIÚ: Bainíonn an Comhairle an mothúir ag ceistigh: ‘Cé a dtiúlaíonn duit de ghaolmhaí a chur ar an chéad uair? Níl sí do scéal — an chéad uair i do CHROÍ. D'is níor dúirt duit féin go mbeidh sé tábhachtach. Léigh linn dúinn an matamaitic.’ (Gradáil ceibeal freagraí chbeagacha 2-3.) ‘Aon uair. Tá sé go maith. Dá luaithre. Freisin go maith. Ansin chuir síneacht do chréimfhreastal i gceangal agus ní raibh an 'go maith' ar fáil anois.’”

CHARD ÁIT TRÍ MSHAOR: ‘Sa chóir linn dul ar aghaidh — fas sin féach ar an láime seo. Níl aon chomhartha aige ach an chomhartha atá acu sin é go mbeidh an chomhartha. Anois, le chéile, táimid ag déanamh ionann an chomhartha sin a choinnú. Bainíonn an Comhairle an mothúir an mirror nó an shuíomh. ‘Gonna fanacht mé le chéile seo chuig an scáthoir. Má tá aon duine ag iarraidh ruda ar chur ar an iasc — focal, ceannas, gníomhaíocht — nuair a dtéann mé leis an scáthoir, an deirgeadh. Háig le linn ar an gcabhair. Freagraíonn an grúpa d'fháilt sin raibh. Déaraíonn sé sa scáthoir. Síofa.’

An Deabhróid — Trí gceist Tar Éis an Rituál

‘Cén tibaact a dharla ag do chorp nuair a chonaic tú an line? Ní ort a mhíniú an fáth — déan ar an costas de gcionannach.’ (Luí ort go tapa — focal nó gceannaire sin ar bith.)

‘De háas é an phacht sa immaid sin?’ (Comhrá anois — 2 nóiméad. Beidh an grúpa coitianta ag teacht ar: scéalta, ealaíon, carraige, an éadromhlaigh chéad dá, an ghéasa a chuireann sé ar.)

‘Tá sé anois sa scáthra. Cén rud atá sin agata leis ar an déanamh ar an chéad uair gur chóir duit rudaí sin a fheiceáil?’ (Freagraí bheaga. Beidh iad daoine a squeideadh ‘ní raibh aon bhroicheadáil.’ Sin tá fhíor. Oibríonn an rituál ar bharr

an téapa, ní mar ghnáthait ina ghníomh aonair.)

-
-
-

1.2

Ritulacha Gradha do Substainteanna Ionra

Cuir an ríthualacha chun cinn an tairseach

Aisling	An Oirgiún Coinbhitheoir agus Machaileamhacht Ritúla
Opioidí / Pilláiche	Cándy i saicéad beag, nó bóthar píleo nach marcóireacht dó leis na carabhaí. Glacadh ar aghaidh. Coimeáil. An ritual: ‘Is sin conas a bhí an ghnáth-ghníomh. Is sin conas a bhí an athrialtacht. Táimid ag coimeáil cándy.’ Ís cosúil gníomhaíocht tríor sin. Phoirceallacht ar deireadh.
Alcohol	Cionn uisce ubha — nó uisce i gcuarán an fhín. An rituíl: ‘Táimid chun sin a chograil. Diairt ná thúí an rud a fhágáil atá agat leis an stór de go radharc i gcuarán mar seo.’ Chograil sé. Caint faoi aon chuid a ghníomhclainn. Báigh sé amach le chéile.
Tógála curraige / Vapáil	Léine, coinneáil agus tapú i suíomh lámh atá á mothú. ‘Féach an chló. Féach áit a bhfuil do mháu ag iarraidh teacht.’ Coinníigh an léine sa chomhartha cionann do 30 sceandáil i shrándáil. Ansin, cuir é síos agus rapadh do lámh.
Methanfampetaine / Gúnaíocht	Am mirror beag agus bicarbonate sódacha, nó geampall glasc ar fáil ó teach scíth. Is an glamour anseo an ggnáthbhreac rituála. Deireadh ghnáth trí gníomh—ach cuir isteach: ‘Cé post míleachtacht a chuireann an rituál duit mac léinn chóimeáil? Bhí an iúllacht mar chuid de na ceannais.’ Seo é an ghníomhú. Seo é sin atá ag iarraidh ceannach.
Cannabis	Saoghainn té nó saoghainn aerabhair. Is an n-smacht a bhannann an gcomhpháirtíocht. Passail é ar aghaidh. Focail an rud a tharraing. "Is é seo an chamailóme. Bhí do chéile snáth ar an chamailóme. Seo an tairseacht is nádúrtha atá ag an comharthaíocht." Trí gníomharthacht céanna.

Módúilearn 2

An Símeuladh Creidimh

Tabhair an áarmhaí isteach i chiscín — agus ansin isteach i ghníomhóir

An Mheicheán Teiripeach

Oibríonn stigma trí aois. Nuair a dtéann aon duine leainne ‘aimseach dhignaí’ (meth face) nó insíonn duit nach bhfuil tú cosúil le díreachóir, tharlaíonn an comhlem mar gheall ar go bhfuil sé ag nitheáil duit mar dainne éagsúil ón charrón — mar dainne a bhfuil rudaí a dhéanamh nach ghnátha do dhaoine eile, a bhfuil fadharcach na sin ar a chorp, a bhfuil cúis éagsúlacht ar do chorp. Ba cheannas an marcóire sin ach nuair atátras duit féin go díreach.

Oibríonn an simúláíocht stigma trí na marcóire sin a dhéanamh uartha. Nuair a chruthíonn an grúpa ar fad an stigma le chéile — nuair a bhfuil gach duine ag gclaidheamh ar a chlaidithe, nuair atá gach duine mar ‘aimseach dhignaí’, nuair atá gach duine ag iompar an oile Olay le chéile — thaispeánann an marcóire sin ní marcóire. Braiseann sé go forbairteacht a phléascadh a chumhacht an grúpa le chéile. Tá an comhlem ag iarraidh aois chun é a bheith ann. Taispeánann an simúláíocht an aois.

Is é mheicheán an deire: an athbhreithniú — teacht ó chomhartha socióla (‘aimseach dhignaí’) chuig an fírinne biologach (‘na chéimicí i mo chomhord, an fíocú síosúil do dopamine, an coimhéad ar an gclaidheamh ó meth’). Nshéasann an athbhreithniú an traimhsíocht — athintahann sé scéal comhlem ar scéal acuanna. Is féidir scéalta acuanna a mhéadú. Ní thẻasann spéirín na comhleí.

2.1

An Scéaltaíocht an Sinéirí

Déanann an fhiosraidheoir é i gceabhais trí

Cáit a Tharlaíonn agat

Mirrors beaga — an taill ar an gcosta atá lagan, focal ar gach duine, nó a roinnt /
Botl beag de *moisturizer*, oileálacha, nó *lotion* — a chaitheamh ar fad /
Go deimhin go hiomlán: carát le téacs 'reframe' ar bhscrialt (tarraíonáil / athrú focal) (giúnasaithe lena dtreoimeacht) /
Ceol quietach le linn fásaíocht / fásaíocht an t-athbhreithniú - instrumental, ciúin.

-
-
-
-

PHÁS NA CROÍ — AN GRÚPA

AN FHACHALATHEOIR: Beidh mé ag rá roinnt rudaí go soiléir a rá daoine – nó a chrópiocht – maidir le daoine anseo i gciongad seo, nó daoine sin do gartha. Rudaí fíor é sin a rá daoine. Táim ag rá siad chun go bheadh féidir linn ansin léamh díriú, ní mar gheall go bhfuil siad fíor.

Ní thể hiện nội dung để dịch.

FASILITAEOIR: 'Is féidir leat teachóir a fheiceáil go deo ó bhfeiceáil iad.'
Féach ar an gsin. Tá cé sin. Tá ar gsin ríomhaí an rud a dhéanamh ar siad féin.
Cuir siad é ar siad féin.
Amháin bhuanadóir, gach léi bhuanadóir.
FASCILITEOIR: 'Ní cheart go mhiúfar iad go fírinne.'

Thaistil.
FACILIÚTOR: Cé meas de na sin a ghaoladh uait? Sa mbeol ar. Maidir le do chính.
Níl aon toradh i an ciúlchán. Ná géar. Ansin:
FACILITÁTOR: Táimid going a dhéanamh le rudaí ar na chéadra seo.

PÁIRT DÁ — AN SÍOMÚLAÍOCHT GHÁIDIR

FACILITÁTOR: Ba mhaith liom gach duine ceann de mirror a thógáil. Má tá aon mirror agat, úsáid an cathair fón agat.
Féac do chuid gháinis. Anois. Féac go deimhin.
Déan 30 seachtain de sciath.
FACILITÁTOR: Anois — fanann buntáiste le rúnáil rithra. Marcas, spota, ríthdíochán, pore, rud nach mbeadh tú ag iarraidh aon duine a fheiceáil. Tuta gach ionam. Tá gach duine an seo i mseán.
Ceannas
FACILITÁTOR: Anois, cógleáil é. Ní gcórsach. Cógleáil é amháin agus fanacht an gceispúlacht — an ceispúlacht chun é a athraitheáil, chun é a cheannú, chun é a chlúdach.
FACILITÁTOR: Sin impúls. Ní thú fuaiteach é sin. Seo compleataíocht patrúin atá chumhachtaithe ag an dopamine. An meicánism céanna a chumheacht an fheirian – chumhacht an t-olc. An gné céanna. An córas céanna.

FACILITEOIR: Féach sa mbéal.

AN FHÓCASÓIR: Tá gach duine ag carraig. D'fhaisthe gach duine ruda. Tá gach duine léitheoir.

Níl aon réamhbhreás meth sa cháin seo. Tá sistemanna neoráis ar an traoid déanta ag déanamh an rud a déineann sistemanna neoráis nuair a bhí iad faoi streas raecheimiciúil.

CÁRD AT-SFRIÚ — Léann go léir nó cur ar an bhfacht
LÉINE CITÉ: 'Ghuth facadh — féach ar ceart nócht tú féin.'
TAIRTSEASTA BAIGH: 'An fhateamfetamín, éileamh vasoconstriction, a fhathastáilte, a úrsinadh t-uisce ar an gscíne. Déanann an dysrégulation dopamine ri gníomhartha díscéartacha, lena n-áireamh an mshrónach scíne. Taignú an imeachta immunacha ó úsáid stimulant chrónach, a chailleadh an barriú scíne. Seoirí seo ná sonraí ceimeacha de chleachtas ceimeach. Ní raibh siad sonraí charactar.'

LÉINE CITÉ: 'Is féidir leat iarracht a dhéanamh ar bhungeoir ar an gceann.'
TAIRTSEASTA BAIGH: 'Is féidir leat uaireanta an téacs ceimeach atstreast chrónach ar bpríomh an duine. Geirdiocann na sonraí sin ó phóibí, ó gorta, ó gníomhartha iompair, ó cháilíocht. Déanann an chóras, faoi chruinneas atstreastr, é. Ní raibh seo uile do bhungeoirí. Seo làitheoirí. Seo bióis. '

LÉINE CITÉ: 'Bhí dóibh iompar ar an lár.'
TAIRTSEASTA BAIGH: 'Níl aon duine chun a thabhairt tairiscint do status MTHFR. Níl aon duine chun tairiscint do variant COMT. Níl aon duine chun tairiscint do deifhéad neuroceimeach a rinne an t-ábhar a bheith riachtanach. Bhí an cheardlann chun úsáid a déanamh ag córas a raibh i gcónaí i gcóras, ag iarraidh cabhrú.'

PHÁS NA TRIOINN — AN SIMULÁISIÚ NA CHEALLACHAÍ

FACILITÓIR: Anois, déanaimid an máthair. Ní go metáforaí. Anois.

Trascaireacht do gcionnóir nó raon. Déan ceol bhása.

Cuir é ceann i do ghlacha. Úsáid é. Ar an áit atá agat sa mírór.

FACILITÉATR: Seo conas a fheiceann an t-ardú. Ní heaínáitach é. Ní gcomhthoirse de gráta. Is é duine atá ag méadú lotán ar a gcann i chardán ag daoine óramh ag déanamh an sin freisin.

Lig do an snimh agus an ceol treoblóid an léim seo ar feadh 60 sceanse. Ansin:

FACILITÁTOR: Seo an rud atá ag déanamh anseo. Gach seachtain. Rud beag a bhfuil cúram an-fháilte acu. Sa chomh. Choime.

Síle. Lig don síle dul i gclann.

Módúilteach 3

An Diúscairte an Fhadacht

Na rudaí a d’fhéadfadh daoine a chur nach é dorcha — i gníomhaíocht chun go soiléir a fheiceáil.

An Meccanisma Teiripeolaíoch
Tá an athruithe lán de clichéid a rinne athphainneúlacht i bhforbheairt mar brúáil éaglais caiteamach mar cheol ag léitheoireachta úsáideach. "Dhéan fhios agus déan gcuairt." "Lig é dul." "Téigh ar ais, oibreann sé má oibríonn tú." "Lá amháin ag lámh." Ní raibh na fraiseanna seo díreach — ach déarthaann iad go minic chun teachtaireacht fíor a choimeádh freisin ná chun é a léiriú. Dtuitheadh ghliniú duit dfabháil, is cosúil sin, go bheidh tu ag iarraidh an bheith ag iarraidh de ghaoth. Dtuitheadh ghliniú duit déanamh de gcuairt, is cosúil sin, go bheidh tú níor dfabháil go ginearálta.
Oibríonn an défhreachtúlacht (deconstruction) na clichéid ag dul i bhfeidhm an cliché — é a bheith ag léipeáil go litirúil, go dtí saor leis sin — mar bhréagúil cheart don grúpa an tábhacht a fheiceáil an tairse ar an bhfeidhm freisin ná an tábhacht a dtéanamh. Déanann an léipeáil sin éirí nach féidir ag argaid an éirí: dúirt sé an tairse ar léiriú freisin ná díriú.

Trí chúl éis aon

Forlacaigh agus Déardaigh – An Noscadh Lipéad Carair

20 nóiméad — an gcoirce iomlán ó an athleagraí don chíos.

Cé mhéad atá ag teastáil
Stíckeracha de dhéarka, marcasóir de dhéarka, nó nótaí gléiteacha de dhéarka – ria sách do duine.
Go deoir: glacair scathraí de dhéarka nó ráibhne.
Spás chun gabháil chun cinn an gceannais.

-
-
-

AN DÍOLAS — I NDAIRTEACHTAÍ NA CHÁRTA
ACT ONE — TEAGLAÍ AN LITARÁ (5 min): Ó smacht gach duine ar sticér rubhein uair focal — focal amháin ma duit ghnáth, nó focal amháin ma duit sin a dhéanamh, nó focal amháin ma duit sin a dhéanamh do d'fhágáil agus a éirí.

Focal amháin. Nár thaispeánann tú é do aon duine ar fad.

ACT TWO — A CHOSTÁIL É (5 min): Déardaíonn gach duine an larbóid go maith ar dó féin — ar do chárta, ar do chloigeadh, do lámh, aon áit a dtéann do. Anois is féidir leis an grúpa na litarları gach duine a fheiceáil. Ní léann aon duine iad go phrionannach. Feiceann an grúpa an gcomhartha go gcaithtear ag gach duine. Faighdeoir: 'Féic trí chúl na seisiún. Seo conas a bhéfaidh iompar an rud a chuirtear duit a éirí. Tá tú ag iompar dó. Tá gach duine eile anseo i cheartán freisin.'

ACT THREE — AN CHUNNAIL AR ÉAÍ (3 min): Déardaíonn an faighdeoir: 'Bíodh seachaint agus éirí ag duit ar cheann de chéile: actar mar nach raibh sé ag tarlú. Bíodh sé ag duit ar cheann de chéile: ba cheart do d'aon duine a chruinneáil a leanú faroidhneachtaí. Bíodh sé ag duit ar cheann de chéile: tá do chionnoc ró-ghéasúnach. Seó an rud atá fíor: tá seachaint ar fáil. Ní fhírianas an éirí. Níl aon cheart do himpacampus de dhícheangaláil. Ní thẻo éirí. Sin rud is féidir leat a dhéanamh ná smachtú an maanaí, smachtú a iompraidh an chionnoc, smachtú an rud a dhéanamh leo. Sin ní éirí. Sin rún ar deoch nó níos dúshláin agus níos fíor ná éirí.'

ACT FOUR — AN DHÉAILÚ (5 min): 'Tá roinn dóibh de phionad leis an larbóid seo. Is féidir leat é a chostáil a bheith agat — agus níl aon sholas gníomhacha i sin; is do chomhartha í; is fíor é. Nó is féidir leat é a ghníomhacháil agus é a chur ar cheann de phléisiún seo — ní bhairoirt é, ní chóir é — ach é a chur ar cheann. Ní go bhfuil sé cosúil nach raibh sé ag tarlú. Ach gum ag roinn tú nach ghearrfaidh iompar é ar do chorp inniu.' Ceol sámhach. Glacann daoine trí chúl na seisiún agus deiceann siad. Ní prionsas an aon uile gciúin.

An Deabhrif
Do sinneaireachtaí a chosú mar chomhartha: ‘Chosúil tú é. Có bhfuil sé? Cén fáth ansin?’
Do sinneaireachtaí a bheith ag comhne: ‘Chosúil tú é ar fad. Cén rud ar bith atá ag comhne leis a bheith ag comhne uait anois?’
Do gach duine: ‘Cén chiall an t-ionraíocht idir cheannacht de rudaí agus caillteаr. An féidir leat é a chur i gceannaire sinte?’
Néiríonn an cabhróir seo é. Ní mprionneann gach guthaint a bheith ag teacht ar chomhrath. Is é an point ná an raibh maith trí bhéimú sin in aonar sin é an rud atá ag iarraidh ó dhaoine, nach bhfuil ailtireachta agus caillteadh. Agus do chuireann an gcomhthéacs cead do chóilíne é a chíosú an páirt caillteachta, ach

an páirt cheannacht mar mbeidh sprioc, agus ní mar ghlacadh.

-
-
-

Módúilteach 4

An Dráma Roinne – An Slacht

Ardán ar dtús na gcuiseanna atá ag do chairde. Ansin a ghéaltaformann. Gach incarnation.

An Meccanisma Teiripeola

Is téicníse is chomh sinteartha chun psychodrama ná athrialtacht gléas—an lá duit do shograí le cé staill an dealachair, nó an lá duit do shograí le comhlembhadh an t-aillsean ag éadradh a chriann. Déanann gach athrialtacht gléas athdáileacht éadromúil nach féidir a chruthú leis an gcomhréacht ar an chóir ceart. Ní fhachtrainn tú an dealachair go dtí gur ghléas tú an dealachair. Ní fhachtrainn tú an raon a chonaic an teach go dtí gur ghléas tú an t-ainmhinneacht.

Is 'An Bust' psychodrama chróitiúil atá sa chéile an éacnamaíocht iomlán an accrois—ní mion sin an úsáid, ach gach gréine a raibh ann: an dealachair, an úsáideoir, an friend a chonaica, an t-ainmhinneacht a thugann amach, an leochaigh, an dochtore, an comhghriostóir cúraim a n-itheachta, an duine amháin a dúirt an chéad chóir go luath. Fhaigheann gach gréine cainte. Fhaigheann gach gréine am. Agus an sonra, athraíonn an scéan—agus faigheann gach gréine deireadh difriúil.

4.1

An Cártaí Rólacha

20 nóiméad chun smachtáil — ansin tá an scéalta ar sanghathan

Táimid ag déanamh scéaltaí anocht. Tá 20 nóiméad agat chun do charaíocht a fháil. Táim ag insintráil cartaí ról. Léigh do. Fanáil do chostúm — aon rud atá sa seomra seo. Coimhiú an jacket go difriúil, cobhán, gréama ó do chardaún, aon rud. Nuair a mhéadaíonn na 20 nóiméad, tá tú an charaíocht sin. Fanáil sa charaíocht go dtí go ndéanann mé ceann.

[[Dargó gclár na rollaí. Tug 20 nóiméad. Cuireann an t-fhaisealta ar an gcolúiste, dubhníonn leis an daoine a chinneadh a charachtar. Déileáil an ceol.]]

CARACHTAÍ AN RÓL — Páirc, ciúin, agus dáireadh ar duine. Do ghrúpaí níos mó ná 8, athdhúbláil rolaí cáilián. Do ghrúpaí níos lú ná 6, is féidir le duine ar bith rolaí an-aghaidh a dhéanamh ar an ardán.

RÓL: AN DEALAIR (AN CHEATAIR) — Tocadh ar duine ar bith — go ndéanann cosúil sheantacht a chosaint
COSTAMH / PROP: Gnáthachanna maó. Rud i do chúl. Postúr iontaofa.
DO LINÉIDAÍ: 'Tá sinn an rud atá ag teastáil uait. Tá fios agat cá bhfuil mé. Ní do chróca í — tá ghadhúil agat.' AGUS: 'Tá mo chéad ag teastáil uait. Beidh tú ar an gathair. Níl aon rud ag teastáil uaim. Tá mé ina bpriontseacht. Tabhair mé ceannach.'
DO ARC: Tosaíonn tú an scéalta ar an bpróinséacht. Ar deireadh an scéalta, déanann siad do bhrí. Ní tú an cheann atá ar fadra. Tá tú eagla. Tosaíonn tú daoine a bhfuil grá agat. An nóiméad atá agat ach féin an duine a dhíol ghá duit — tocadh an nóiméad sin.

AN TÁBHACCHT: AN T-ÚASAIR — ACH AN DEIREADH — DHAON ARCHAINÁIGEANN AN DEIREADH
COSÁIN / PRÍOMHGNUTACHT: LÁCHRA ACHANN LIOTHATHA AR AGHAIGH. DEIRLÍ SIN LE CHÉILE AN-GHÉAR.
DO CHÓIRÍ: ‘Ach an deireadh sin. Ba mhaith liom an deireadh a fheiceáil. Ní bheidh mé ina gceann de d’aonaith sin.’ AGUS: ‘Tá sé go maith. An deireadh sin. Is féidir liom imsrtú an gach uair a bhfeicfeadh liom.’
DO ARC: Tocfaidh tú le géar agus i cheartánacht. Tugann tú de réir éigin nach raibh tú ag prairtear. An láatach a bhfeicfeann tú go bhfuil an chionann ag dul — cheoláil an láatach sin.

ROLLE: AN GLEISTEÓIR — Tharlaíonn — Ainmhí ar bith a chualaíonn aon chuid de na gcóras.
COSME / PRÓP: Beagán scathach. Ag cheannach do chardáin. Luchta do ghníomhú.
DO LINÉIDA: 'Tá mé maith. Teastaíonn uaim nuachtaint ar thainn. Ó phríomh uair eile agus ansin tá mé saor. Bhí mé ag déanamh sin roimhe seo.' AGUS: 'Níl aon fhádh agam. Is féidir liom é seo a riaghláchtáil.'
DO ARC: Tá tú ciúin. Tá tú ag glaocht éadrom ar rud nach bhfuil ag obair ach is féidir leat é shealladh. An nóiméad a ghlacann duine cur síos ar do chosain — iompair an nóiméad sin.

RÓL: AN FRIEND A CHONAICA (an t-oidheadóg)

—
Dícheallach a bhí ar na géilíeachais/sidheallach duit é/sí, ag úsáid...
COISTEAMH / PRÓIF: Amh ar an chuidile, an uachainne ar an tábhairt. Ar smíchor, ciúin ar an scéan.
DO LÍNEANNA: 'Ní raibh mé ag iarraidh chainte a chur. D'ocainte mé go raibh sé/sí ag feomar an buile. Ní raibh mé ag iarraidh go n-éirí ann dóirt.' AGUS: 'Bíonn mé ag iarraidh focal a chur ar fáil am sin. Bhíonn mé ag iarraidh rud éile a dhéanamh.'
DO ARCA: Éilíonn tú gcúilt atá cosúil leis nach bhait duit. An nóiméad is é an nóiméad a chonaictear go nach bhfuil an gcúilt duit—déan an nóiméad sin.

ROL: AN FIRMEAGHLACH — D'áon duine a raibh grá de gghaol le duine i gceann na díogartha, nó a raibh grá dó gghaol le duine a úsáideann
COSTUME / PRÓIOMHA: Atá foto i lámh gan aon, nó dúshláin ag dul síos ar an aghaidh faoi bhun.
DO LÍNEÁIDH: 'Ní chuala mé an rud a tharla duit. Bhí tú go dtí sin anseo agus ansin bhí tú ag dul.' AGUS: 'Tá mé sinte agus tá grá agam duit agus níl e gné seo a dhéanamh ar an dá cách ag an am céanna.'
DO ARC: Léimeann tú idir gcaillteacht agus sinte agus grá agus chialladann gach aon fhírinneach. An nóiméad atá agat aisteacht an am atá ag fáil eagla an duine seo chun franam arís agus a fheiceáil cé atá ag staнadh samhainní duit — léimh AN nóiméad sin.

RÓL: AN SÍSTEM — Duine nó luaid — is féidir é a fáil níos mó nó níos lú, nó a dhol le chéile.
COSNACH / PRÓICSEÁIL: Clipboard má tá sé ar fáil. Postúir suasor. Diaithriú neamhspleách.
DO LÍNEACHA: 'Bhí tú ní-comhlaintiúla. Tá tú ag iarraidh na coinnítheacha de do chuid rialbhú a chuireann i bhfad. Táimid ag iarracht le ceardlann tacaíctha níos ard.' AGNIÚ: 'Is é seo do thriú-theaghlachacht. Cén ma hiompar anois?'
DO ARC: Níl tú grádúil. Tá tú díreach agus ag iarraidh réimsí agus ag oiriúnú ón mhodel nach bhfuil láithreach don duine ar feadh tú. An lá atá agat duit maith an sin amach — léim an lá sin.

RÓL: AN DUINE A D'FHADAIGH AN RÁITEÓR CEART — SIN MIAITHÉACH

COSÁINNE / PRÓIPEACS: LÁIDIRÍ AR AN LUCHT. TEAGMHÁIL INNEAL.
DO LINÉACHA: ‘Naitheadh mé go bhfuil tú díreach. Naitheadh mé go bhfuil tú ag dul i gceangal ar fhiosraíocht arís.’ AGUS: ‘Níor ghéir mé ar aon áit. Beoidh mé anseo nuair atá tú réidh.’
DO ARC: Ní do nitheann aon rud. Fanann tú an staidin. An nóiméad go bhfuil an duine ar dheithisc agat agat duit — scéalaigh AN nóiméad sin.

4.2

An Strutúr Traighe

Ceathar scéannán—a chuireann gach ar an dá chabhair, le athrú ról

Prátaí	Fan go bhfuil	An Tigheartáil
Sceann 1 — An Trancáil	Cadha an truaidir agus an úsáideoir (sa chéad uair). Ba cheanncaire an tráidbhearc. Feiceann an cartach. Tá an ballstaire ar áit eile sa seomra, ní fhathastacht riamh.	Tar éis an scéann: Trocóidh an Déalta an Úsáideoir rôlaí. Déan sé arís. Is é an Déalta an Úsáideoir anois. Is é an Úsáideoir an Déalta anois. Cén táistil atá?
Scen 2 — An Spriúal	Próstaíonn an-úsáidir (an gcomhthéacs) a thosamh ar a shrócaire. Entreann an Córas. Próstaíonn an comhlembhann a measúnú. Tá an friend ar an deireadh.	Tar éis an scéann: Tabhann an fhoireannach agus an úsáideoir an ról. Déan an moment atá ann go dtí gur féidir leis an fhoireannach a fháil amach. Anois, díolann an úsáideoir an fhoireannach. Cén chataireann siad?
Sceann 3 — An Bhast	Tá an doiceaner i gceíoch. Téastaíonn an Córas. Tá an Úsáideoir i bhfad.	Tar éis an ceannas: Cuireann an facilteoir gach carachtar ar an gcathair, ar an dtéama. 'Dealer — Conas atá tú ag smaoineamh AGONN anois?' 'User — Conas atá tú ag mothú AGONN anois?' Téigh trí

	Tá gach duine ag gcuir an t-úrrad i gceann nuair a tharlaíonn an 'bust' — cén fáth a d'fhéachann gach carachtar sa gcúrrad?	gach carachtar.
Scéan 4 — An Deireadh eile	Méanasann an duine amháin a dúirt an rud ceart — ar aon áit i scéannanna 1, 2, nó 3. Athmaíonn leo sin ruda ar bith. Amháin haon. Improviseann an grúpa an rud a athraíonn.	Arnáthar na scéann: Sinniféar grúpa — Cén ma saogair? Cén ma n-saogair? Cén ma saogair atá ina ghá cabhrú ón gionnach?

Nótaí na Díreóiríochta — Ceartú an Bust go Sainneirí
Is tú an díreóir. Níl tú i'n scéalta. Téigh anois ag anois an scéan chun an ghrian ar fad a fheiceáil.
Craol 'DIÚSEAL' ar aon áit má teastaíonn uaim ionann go bhfuil dúshláin fíor ag dul ar cách an duine ina gcás é, i gcurann dealtadh le dúshláin. Costáil an ceist: 'An bhfuil tú ag imirt an carachtar ar an moment seo, nó ar an gcharachtar féin?' Beidh an duine agat deir an sin.
Bíodh 'Tá mé an gcharachtar féin' ag mahairt: stop an scéalta, doiriú an clár cúram ar ghrundachtú, thoisceadh leo ar ais chuig an gcharraig. Téann an scéalta ar aghaidh tar éis sin, nó níl sé. Tá an slándáil an duine ag ciúin.
Is é an ról an Dhaolará (Dealer) go minic gcathártach do daoine atá ar an gcós ní bheithe ag dul i gcurann dealtadh le carachtar láidir. Lig é mór. Lig do Dhaolará an gcás atá fíor scannrach. Oibríonn an bust níos fearr nuair a bhí an Dhaolará an-bhíosúil.
Is é an athruithe ról an moment is tábhachtaí. Ná bíodh sé ag dul. Is sin an moment a cheannann úsáideoir an dhaolará mar bhíonn sé ag sonraidh ar chuid ar an gcéile go bhfuil atá ag interacthiún leis ar an rialtach.
Dúine go léir leis an Scéan 4 — An Deireadh Sincheiste. Ná bíodh an gcarnacht ag dul isteach i'n bust gan a dheoraí go dtí an ceart ar rogha éigin éigin eile.

-
-
-
-
-
-

Ceathair caint tré

An Déabhraíocht

Ag thoir an achas — agus ar ais chuig do bhféin

FACILITATOR: SCÉAN. [Pácaí.] Éirigh as do charaícter. Créaidh sé uait—liathúil. Créaidh do ghlan, do chearraí.

Ar measgadh gach duine.

FACILITATOR: Staigh anois ar fharcum. Agus déan do ainm. Do ainm fíor. Néair go gcoillí do ainm.

Gáireáil ar an gcnoc. Seoann gach duine a ainm.

FACILITITÉOIR: Tá tú ag éadan duine — nó rud éigin — a raibh gmach ar do shaol. Rhialmoirt tú í le linn na 20 nóiméad seo caite. Sin ní hionn.

Ceisteanna Dleabhraíochta — Lig do bheith mó ríomh ar seo

'An córas ceisteanna seo: Cén ról a bhí is cícheastacht a chaitheamh? Cén ról a bhí is éasca? Cén chaoi a duit é seo a chur in iúl?'
'An bhfuil ionadh i'n scéalta a d'fhionnair tú rud fírinneach? Cén chaoi a ba é?'
'Thaitneamh ar fháil. Cén chaoi a bhí an thaitneamh tar éis? Tá sé ar chosaint i gceann líon chéann (Éistigh é i gcóras téacs ar aon chéim).'
'An duine amháin a d'fhógair an scéal/an rud ceart — cén duine atá sin i do shrondón? Má tá aon duine ag é, cén duine a bhí síochána?'
'Cén chaoi a dhteastaí a chur in iúl ar an gréine atá ag imirt anois, má bhí tú ar measc?'

-
-
-
-
-

Módúil 5

An Déanadh Teachtaire

Mar a bhfuil na n-teachtaireachtaí sin i do chuntas airgid an t-aon, agus gníomhaíochtaí le chéile.

Cén fáth go raibh seo ag teacht sa deireadh?
Tá tú ag dul trí chomhartha dorcha, gníomhaithe, ó stigmata, ó ghnámicíocht cumhachtach, ó dhiúlraíocht ról, agus ó gcnócht. Tá an síomann limbhach i gníomhaíocht. Tá an béal ag coinneáil rudaí. Ní thẽacht le do gcrondú. Tá síomann na scíománacha ag iarraidh leitheoir símhíocháin — ní leitheoir modhanna, ní éileamh creidir. Ach síomann fíosachtaimheolaíochta gur chíl an stáit i gníomhaíocht ar cheann a bheith acu.
Ní raibh an gníomhóireacht cúramach ionadh ion téacsadh go bhfuil tú insiantáilte. Is gníomhóireacht í trí ghnéithe beaga príomhaireacha a thaispeáint a ndearad cúram — na rudaí an-chainteoir, an-litirálach, an-bhéalochnaíoch a bhfuil cúram le do scéal i shaol laethúil. Ar shíomh. Le chéile. Bécimeann an béal ó gníomhú, agus go raibh sé i gthinneann bhéalochnaíochta i bhroom ar thainneamh daoine eile ag déanamh é, sé sin nach athraíonn an aon cheannas uaireann an maanaigh a bhfuil an gníomh acu.

FACILITATOR: Táimid chun anocht a chríochnú ag éileamh do gach duine sin an rud a bhfuil imithe. Ní an rud atá ar smacht an déanamh. An rud atá ar an gcéad. Gníomhaíocht amháin. Gnàthach. Speirim.

FACILITATOR: Gus cláthar aon rud a bhfuil tú ag déanamh — nó atá tú ag iarraidh déanamh — is ceannasacht é. Ní mbeartas. Gníomh. Rud a féidir duit a léiriú dúinn anois leis do chorp.

Cuardaigh 60 uair do daoine smaoineamh.

Bhíodh linn dul ar an gcóras. Tugann gach duine ciúin don chomhaireacht — gan scéaláil go raibh anois. Déan sé. Ansin, déan náras dúinn ar an raot ar é.

SAMHPLAÍ GNIOMHAÍOCHTAÍ CEANGALAITHE — Céardann seo má teastaíonn tacaíocht ón grúpa
AG DRINKT ULL ULL UALL — go mall, go deibrithe, an gach rud: 'Is sin mé ag déisiú. Gach lá. Tá sé ag teacht ar lagha. Ní raibh mé ag déanamh seo roimhe seo.'
AG BRÚIGHEDH AN LÉITH — míméigh an ggnáth: 'Is sin mé ag brúigh mé léith. Ní orm mo léith a brúigh i mo chloistre. Braimeóim é anois.'
AG LITTEAG AN SUPPLEMÉNTÍ — míméigh an tairgseán a oscailt, iad a ghlacadh: 'Is sin mé ag ghlacadh mo methylfolate. Ní chuala mé leis go hiomlán fós. Ach tá mé ag ghlacadh é.'

AN CITHE GALLNÉ — míméigh an gceadach, a scríostáil an óláidir: 'Gach maidin. Lacht táimhe. Ní sléann mé ar bith. Braimeóim go gacht.'
AG GLACADH D'A CHENN — míméigh an teilefón a glacadh: 'Gllacann mé do mchara sa Dhomhnaigh. Ní raibh mé a gcuir cuairt dó i mo chloistre. Gllacann mé dó anois.'
AG SIÚN LE THEARRACH — siú go deo, lámha áirithe ar na gceanaidh: 'Siúním orm le chéile ar feadh trí minút chun aon rud a dhéanamh. Éascaíonn sé. Siúním orm le chéile.'
AG LITÁIN RAITHAIR — míméigh scríobhnú: 'Gsealaíann mé ráithair ar Mhathair. Gach oíche. Ráithair. Ní ceann líost. Ráithair.'
AG ITHEAN AN BRÉAGAST — míméigh an ggnáth: 'Ithéann mé bréagasta anois. Gach lá. Sin é. Is sin an t-éadach dó í mise anois.'

Tar éis go léir na gníomhaíochtaí a léith:
FACILITATOR: Feic an rud a tharla anois i gclann seo. A thaispeáin dóibh gach duine anois i gclann seo rud fíor. Ní chéilim. Ní sprioc. Rud a bhfuil siad ag déanamh go fíor.
An Fasiliteoir: Seo an léine an snéiríocht. Seo a léine.

FACILITATOR: An uaireacht a chuireann, mar a chuirimid iontaofa.

FHACILITÉIR: Is féidir an biyológi a thuiscint.
Gach duine: Is féidir le bióis an teachtaireacht a thuiscint.
Is féidir an patrún a athró.
AR CHAOIANN: Is féidir an gceannach a athruitheadh.
FACILITATOR: An obair maith agus is costúil an obair a dhéanamh.
AR CHOIÚN: Tá an obair fíor agus tá an obair ar chéile a dhéanamh.
ALLA CHLÁNSÚ: Tabhair anois deas.

Bhunfháil

Seanas Seisiúin Psychodrama Lán

Nogalt ach 90 nóiméad — an arc gachdearacht

Am	Sinéir	An Gradadh
	Agú	O púnaí Carna Stándardach: uisce, éadroma, stuairim chomhraíochta, suíomh túsaithe
0:10–0:25	Rádtáil téastáil	Tús maith na chéad chaithreagalain — ainm, córas, gléasruithe, ag obair ar
0:25–0:40	Módúil 1 — Ritúal Obscail	An pó bíada nó an ríta an t-ainmghníomh chórasach do na stáin atoma do grúpa seo
0:40–0:55	Módúil 2 – Simúlàíon an Stígmáta	An téagair, an simúlasú ualach, an card na fhreamaisíochta, an ceangalú.
0:55–1:05	Módúilteach 3 – Décheantáil an Cliché	Deartha agus Glacadh — Díolcht an Libair Scarlait
1:05–1:25	Módúil 4 — An Ghéile	20 nóiméad ullmhaíocht, 4 scéan, athrais i bhriathraí, déanadh déanamh
1:25–1:35	Módúil 5 — Gníomhaíocht Goilliú	Gníomhaíocht teachtaireachta fíor é acu ar gach duine
1:35–1:45	Críocháil agus Inbhuanaitheacht	Clúisteadh Cnáchta Standaid agus Páirtíocht Ar Fáil 10 Ar An Chéad (ar an lárnach)

Cé postúlóid Déanann Module a Dhairithiú ar Aon Aontaithe

Seisiún psychodrama ar dtuthcha: Module 1 (Ritulachas Obscí) ag modh é scíth — lig do ghrúpa duit an fhormáid a fháil trước ná do chosaint níos mó chun cabhrú.
Seisiún mé: Module 1 + Module 2 (Simúlasain Stigma)
Seisiún tríú: Module 3 (Dechbunadh Cliché) — maith do ghrúpaí a bhí le chéile faoi láthair agus a bhfuil seasmhach iompar an téacs a mbaint acu.
Seisiún ceathar: Module 4 (An Bust) — iarrann sé an íoctas is mó; neamh-oirriú go dtí gur bhí an ghrúpa ar feadh seisiúin umaid at least 3 le chéile.
Module 5 (Léitheoireacht Léitheoir) — gach seisiún psychodrama, ar deireadh.
Arc 90 nóiméad iontaofa: ar fad, ar an mbliana ar fad— tá sé seo seisiún ard-actív; tá gé le ghrúpa caiminithe seisiúin ar an dá linn chun an chéad chéim a

chur ar chomhairle.

-
-
-
-
-
-